Rocznik VIII Marzec 1927 Zeszyt 3

WYCHOWANIE FIZYCZNE

Czasopismo poświęcone higjenie szkolnej i wychowawczej, oraz kształceniu cielesnemu w domu, szkole, armji i stowarzyszeniach, organ Komisji Lekarskiej Tow. Przyjaciół Nauk, Studjum Wychowania Fizycznego Uniw. Pozn., Polskiego Związku Sokolego, Kół Lekarzy Szkolnych, Związku Harcerstwa Polskiego i innych instytucyj i zrzeszeń, polecony przez Ministerstwo W. R. i O. P., zaszczycony nagrodą z fundacji G. Piramowicza.

Redaktor naczelny: Prof. E. Piasecki, Poznań, Chełmońskiego 20, II. piętro.

Dr. Jan Dudziński, lekarz Miejski.
Semin. naucz. żeńsk., Nowy Sącz.

Nawykowe wady postawy u dzieci i młodzieży.

(Dokończenie.)

Sprawdźmy obecnie, czy w ten sposób da się wytłumaczyć mechanizm powstawania i innych nawykowych zboczeń w trzymaniu się. Weźmy t. zw. postawę pochyloną. Jak nam już wiadomo, punktem wyjścia dla tego zboczenia jest nadmierne wypuklenie kręgosłupa ku przodowi w części lędźwiowej. Ponieważ pewne określone wypuklenie uważamy za zjawisko fizjologiczne, to mimowoli nastręcza się wniosek, że n a d m i e r n e wypuklenie powstaje wskutek n a d m i e r n e g o działania tych samych przyczyn, które powodują wypuklenie fizjologiczne. Powiada się, że fizjologiczne wypuklenie kręgosłupa powstaje wskutek nacisku ciężaru wyżej położonych części tułowia na niższe. Zgoda — ale to nam jeszcze nie tłumaczy, dlaczego wypuklenie to w warunkach zwykłych odbywa się z reguły w ten sposób, że część lędźwiowa kręgosłupa nie wypukla się nigdy inaczej, jak tylko ku przodowi. Muszą zatem być pewne przyczyny, które u wszystkich ludzi wywołują stale to samo zjawisko. Budowa kręgów i wiązadeł nic nam nie tłu-

maczy, natomiast ciągnienie potężnych mm. lędźwiowych, których działanie możemy obserwować w przypadkach przemijającej lordozy, jaką widzimy np. u kobiet ciężarnych, doskonale wyjaśnia nam całą sprawę. Mm. lędźwiowe zaliczamy do prostowników tułowia. Przeciwstawnym dla nich układem będą zginacze tułowia, któremi są mm. brzuszne. Przypatrzmy się teraz, który układ w życiu potocznem podlega większemu ćwiczeniu. Każdy przyzna, że nietylko dzieciom, ale i nam w naszem życiu codziennem daleko częściej się zdarza coś podnosić i nieść przed sobą, co głównie się dzieje przez prace mm. lędźwiowych, niż ćwiczenie mm. brzusznych. Na dobitkę o ile np. przy schylaniu się zachodzi potrzeba zginania tułowia, oszczędzamy sobie z reguły tej pracy, zginając zamiast tułowia kończyny dolne: rzadko się zdarza, ażebyśmy przy podnoszeniu czegoś z ziemi pochylali się ku przodowi, zawsze wolimy przykucnąć, by dostać do przedmiotu. Nic więc dziwnego, że musi w tych warunkach wystąpić zaburzenie równowagi obu układów przeciwstawnych mięśniowych, przyczem mm. lędźwiowe osiągają przewagę. Wynikiem tego jest przedewszystkiem fizjologiczne wypuklenie kręgosłupa w części lędźwiowej ku przodowi, które przy ogólnej wiotkości wszystkich mięśni musi doprowadzić w myśl poprzedniego naszego rozumowania nawet do pewnej, że tak powiem, fizjologicznej lordozy. Taka właśnie lordoza jest charakterystyczna dla znacznej większości maleńkich dziewcząt. Lordoza ta w miarę ogólnego rozwoju mięśniowego powoli się wyrównywa, markując się jednak jeszcze długo u dzieci skłonnością do kładzenia się na stole np. przy pisaniu pomimo dobrego wzroku. Jeżeli jednak niestosunek obu układów jest zbyt wielki lub trwa zbyt długo, pozostaje to nadmierne wypuklenie lędźwiowe ku przodowi jako zjawisko stałe, górne części tułowia pochylają się wyrównawczo ku przodowi i oto mamy t. zw. postawę pochyloną gotową w zupełności.

Rozpatrując w myśl tych samych zasad skrzywienia boczne kręgosłupa, przychodzimy do przekonania, że są one wynikiem braku równowagi w przeciwstawnych dla siebie symetrycznych układach mm. grzbietowych po obu stronach kręgosłupa. Ich nierównomierne wyćwiczenie powoduje, że kręgosłup, niejedna-

kowo w obie strony ciągnięty, wykrzywia się, a ponieważ, jak to z ułożenia z tych mięśni wypada, ciągnienie ma miejsce w kierunku prawie równoległym do osi kręgosłupa i działa ono, jak cięciwa u łuku, to kręgosłup wykrzywia się wypukłością w tę stronę, po której znajdują się mięśnie słabsze. Chodzi tylko o wyjaśnienie, jakie czynniki powodują, że mięśnie grzbietowe ulegają większemu wyćwiczeniu po jednej tylko stronie, a nie równomiernemu po obudwóch.

Posadźmy przed sobą rozebrane dziecko w wadliwej pozycji, jaką ono przyjmuje zazwyczaj w źle dopasowanej ławce, opierając się przy siedzeniu na jednym tylko guzie siedzeniowym. Środek jego ciężkości nie pada w płaszczyźnie symetrji jego ciała, lecz musi się znaleźć nad niesymetrycznie położonym punktem podparcia, wskutek czego występuje charakterystyczne skrzywienie kręgosłupa: w części lędźwiowej w stronę tę samą, co punkt podparcia, czemu towarzyszy wyrównawcze skrzywienie w stronę przeciwną w części piersiowej. Utrzymanie tej pozycji polega na działalności odpowiednich mięśni, które pracując nabierają większego wyrobienia, wskutek czego przyjęta pozycja okazuje dążność do utrwalenia się — i oto mamy cały mechanizm powstawania tych nawykowych skrzywień kręgosłupa. Rozumie się, że nietylko siedzenie w nieprawidłowej pozycji może wywołać takie zboczenie. Ten sam skutek wystąpi zawsze tam, gdzie punkt podparcia ciała będzie przez dłuższy czas padał nie w płaszczyznie symetrji ciała, jak to ma np. miejsce, kiedy zmuszamy dzieci drobne, o filigranowej muskulaturze, do dłuższego spokojnego stania w jednej pozycji. W takich przypadkach jako jedyna obrona przed zmęczeniem pozostaje im przerzucanie punktu podparcia ciała z jednej nogi na drugą, co pozwala im na chwilowe zwolnienie napięcia zmęczonych mięśni. Tego rodzaju przerzucanie pracy z jednego układu mięśniowego na drugi najczęściej prowadzi do ich nierównomiernego wyrobienia, którego ostatecznym wynikiem są skrzywienia kręgosłupa.

Przyjęta przez nas jako punkt wyjścia łatwość występowania u dziecka o słabo rozwiniętych mięśniach nierównowagi w wyrobieniu przeciwstawnych układów mięśniowych, zdaje się, że tłumaczy nam w zadowalający sposób wszystkie dotychczas

zauważone fakty. Przestaje być dla nas niejasne, dlaczego u dzieci o silniejszych mięśniach rzadko spotykamy zboczenia w postawie, jasną jest rzeczą, dlaczego te zboczenia daleko częściej występują u słabiej niż chłopcy rozwiniętych mięśniowo dziewcząt, wreszcie przestaje być zagadką, dlaczego niektóre dzieci przychodzą już do szkoły z gotową skłonnością do nabycia wady w trzymaniu się. Co więcej, założenie nasze, wyjaśniając nam mechanizm powstawania tych zboczeń i sprowadzając do właściwej miary czynniki, dotychczas uważane za przyczyny, pozwala nam na wyciągnięcie pewnych wniosków praktycznych. W kierunku zapobiegawczym wnioski te można byłoby sformułować jak następuje: Z jednej strony powinniśmy od najwcześniejszych lat dbać o rozwój mięśniowy u dzieci, pozostawiając im jak najwięcej swobody ruchów i nie chroniąc ich przed doraźnemi wysiłkami, naturalnie o ile dzieci dokonywują ich z własnej inicjatywy, bez przymusu. Z drugiej strony powinniśmy zawsze pamiętać o tem, że ruchliwość dzieci jest wynikiem ich słabości mięśniowej, która zmusza je do ciągłego przerzucania pracy z jednej grupy mięśniowej na inne, aby dostarczyć zmęczonym grupom mięśni chwilowego wypoczynku — to też zmuszanie dzieci do utrzymywania jednej i tej samej pozycji, czy to stojącej, czy siedzącej przez dłuższy czas — zmusza je instynktownie do przybierania pozycyj nieprawidłowych i to tem szybciej, im dziecko jest mięśniowo słabsze. Wreszcie ponieważ potoczne życie nasze z powodu jednostronności wykonywanych przez nas ruchów prowadzi zazwyczaj do przewagi pewnych układów mięśniowych nad ich przeciwstawnikami, należałoby wprowadzić do zakresu gimnastyki szkolnej obowiązkowe ćwiczenia zaniedbywanych układów. Wychodząc z tego założenia, wprowadziłem w naszym zakładzie kilka odpowiednich ćwiczeń, które był łaskaw sprawdzić, uzupełnić i poprawić pan wizytator Wyrobek, za co mu na tem miejscu składam podziękowanie. Ćwiczenia te muszą być obowiązkowo przerabiane na każdej godzinie gimnastyki, a uczenice, u których znajdą się odpowiednie wskazania, zachęca się do przerabiania tych ćwiczeń także rano lub wieczorem. Pomimo krótkiego czasu stosowania tych ćwiczeń, kilka za-

ledwie miesięcy, można już zauważyć pewne dodatnie wyniki szczególniej u uczenic młodszych.

Jeżeli jednak pomimo wszystko wytwarza się u dziecka jakakolwiek wadliwa postawa, to wbijmy sobie przedewszystkiem w głowę, że ciągłe napominania takiego dziecka w postaci: „trzymaj się prosto", a „nie pochylaj się" i t. p. są rzucaniem grochu na ścianę. Pozycja dziecka jest wynikiem jego słabości mięśniowej, toteż nawet najposłuszniejsze dziecko może tylko na chwilę uczynić zadość wezwaniu i to na tak długo, póki odnośne mięśnie nie ulegną zmęczeniu. Wynik ciągłego napominania będzie ten, że dziecko przestanie wkońcu na nie uważać, o ile nie zbuntuje się przeciwko niemu, poczytując je za sekaturę. Zastrzegam się, iż nie wynika z tego, abyśmy nie mieli przyuczać dzieci do prawidłowej pozycji przy siedzeniu, czy pisaniu, byle nie stawiać przytem nadmiernych wymagań dla ich siły mięśniowej.

Unikajmy także stosowania tortur w postaci przymusowych pozycyj, mających na celu rzekome skorygowanie nieprawidłowej postawy. Do tego rodzaju zabiegów zaliczam między innemi stosowane w obszernym zakresie w szkołach Zachodniej Małopolski krzyżowanie przedramion na plecach, co ma według przyjętych pojęć zapobiegać wytwarzaniu się pleców wypukłych. Zwolennikom tego zabiegu radziłbym nie polegać na tem, co się widzi przez ubranie, lecz uważnie przyjrzeć się rozebranemu dziecku w tej pozycji. Przekonają się oni, że to krzyżowanie nietylko nie przesuwa barków ku tyłowi, o ile nie jest w pewien specjalny sposób zrobione, lecz owszem wysuwa je najczęściej jeszcze bardziej ku przodowi i przez to bardziej jeszcze pogarsza zło istniejące, nie mówiąc już o tem, że oszczędzając pracy mm. międzyłopatkowym, które właśnie należy wyrabiać, czyni je jeszcze bardziej wiotkiemi.

Tak samo do rzędu tortur należy zaliczyć stosowanie wszelkiego rodzaju przyrządów podtrzymujących, czyli t. zw. „prostotrzymaczy" (żywcem wzięte niemieckie Geradehalter). Skutek ich działania jest ten, że wyręczając odpowiednie mięśnie, prowadzą do ich zaniku i przez to osiągają skutek przeciwny zamierzeniu, doprowadzając wprost do zniekształceń, zupełnie tak samo, jak pokrewne im sznurówki.

Jedyna racjonalna metoda postępowania wynika logicznie z założenia, z którego wyszliśmy. Ponieważ nieprawidłowe trzymanie się jest tylko wyrazem niezrównoważenia przeciwstawnych układów mięśniowych, to wniosek stąd prosty, że jeżeli chcemy poprawić postawę, należy dążyć do wzmocnienia układów słabszych przez odpowiednie ćwiczenia. I tu otwiera się wdzięczne pole działania dla nauczycieli gimnastyki, którzy w porozumieniu z lekarzami szkolnymi indywidualnie stosować będą odpowiednio do wskazania przy plecach wypukłych ćwiczenia zginaczy tułowia, a przy skrzywieniach bocznych — ćwiczenia odpowiednich mięśni grzbietowych. Miejmy nadzieję, że odpowiednie metody zostaną wypracowane i że przy ich stosowaniu nowe pokolenia młodzieży wyrosną na harmonijnie zbudowanych ludzi.

Wychowanie fizyczne zagranicą.

B. Tucholska, asyst. Stud. Wych. Fiz. Uniw. Pozn.

Kilka słów o metodzie Elli Björkstén.

(Referat, wygłoszony na zebraniu Sekcji wych. fiz. Okręgu Pozn. T. N. S. W., 4 grudnia 1926.)

Elli Björkstén, otrzymawszy swe wykształcenie gimnastyczne w Centralnym Instytucie sztokholmskim, dość rychło już przyszła do przekonania, że gimnastyka, którą tam widziała, zbyt mało odpowiadała potrzebom organizmu niewieściego. Wtedy to przyszło jej na myśl, aby na podstawie zasad genjalnego Linga stworzyć metodę odrębną, przystosowaną bardziej do potrzeb organizmu niewieściego. Wprawdzie z biegiem czasu poczęły tworzyć się różne kierunki, zmierzające do tegoż celu, jednakże według zdania p. Björkstén podkreślały one zbyt jednostronnie bądź to moment czysto ruchowy, bądź to leczniczy, czy też wreszcie plastyczno-estetyczny. Idee p. Björkstén sięgają daleko głębiej — jej metoda w równej mierze uwzględnia stronę fizyczną, psychiczną, estetyczną i pedagogiczną gimnastyki. Wszędzie podkreśla ona przedewszystkiem ścisły związek, jaki istnieje między ciałem a duszą człowieka; każdy ruch, każde ćwiczenie ma bezpośrednio i spontanicznie wywołać jakoby echo w duszy wychowanki, wytwarzając w ten sposób najszlachetniejsze uczucie radości życia.

W gimnastyce p. Björkstén często spotykamy się z pojęciem swobody *(frigjorthet)* i uduchowienia *(själfullhet)*. Prawdopodobnie ona pierwsza wyrażeń tych użyła i kazała wychowawcom fizycznym zastanowić się nad ich istnieniem w gimnastyce, a w każdym razie ona pierwsza dała nam przykład realnego ich zastosowania. Uduchowionem, według niej, jest ćwiczenie pełne życia, przy którem ćwiczący wyobraża sobie jakiekolwiek zastosowanie danego ćwiczenia tak, że sam ruch jest już tylko spontanicznym wyrazem myśli — w ten sposób dodaje się jakoby ducha pracy mechanicznej. Przeciwnie, jeśli będziemy więzić myśl skierowując ją zbytnio na samą tylko pracę mięśni, wtedy ruch będzie bezduszny, ciężki, bez życia.

Przez swobodę należy rozumieć taki sposób wykonywania ćwiczeń, który zużywa jak najmniej energji mięśniowej i nerwowej, przy którym zatem pracują wyłącznie tylko odpowiednie dla danego ruchu mięśnie — reszta ciała zaś jest jakoby izolowana. Tę niezależność osiąga się przez stopniowe przyzwyczajanie mięśni i nerwów do precyzyjnego wykonywania ćwiczeń. Przy wyuczaniu tych izolowanych ruchów posługuje się p. Björkstén różnemi środkami pomocniczemi. A więc wpierw stara się osiągnąć znaczną ruchomość w stawach przez rytmiczne, dość szybkie lecz niewielkie ruchy (t. zw. *vippning*). Pozatem używa przy ćwiczeniach t. zw. kontroli, służącej do skierowania jakoby impulsów nerwowych na odpowiednie miejsce a więc: położyć pięść na kręgach piersiowych przy skłonie w tył; wzrokiem ustalić pewien punkt, do którego sięga ruch przy skrętach itp. Dalej każe wykonywać w różnych postawach t. zw. ruchy poboczne zużywając przy nich wyrobionej już poprzednio ruchomości w stawach, a więc t. zw. *taktslag i ackordslag*. Poza tem wpływa na psychikę dzieci, urozmaicając ćwiczenia równoczesnem z ruchem uderzaniem w dłonie, tupaniem nogami, muzyką itp., co budzi zainteresowanie, zwiększa ochotę do ćwiczeń a przytem także przyczynia się do rozwinięcia poczucia rytmu. Im mniejsza dziatwa, tem więcej należy dać ćwiczeń, które „się słyszy" — dobre zwłaszcza jest powtarzanie przez dzieci chórem, rytmicznie, pewnych słów naśladowczych (tik, tak; bum; hop, hop — itp.) W zasobie materjału spotykamy także t. zw. ćwiczenia obrazkowe — a więc poskoki „jak piłka gumowa", rzuty ramion „jak strzała" itp. Obrazki te należy zastosować do poziomu umysłowego ćwiczących, a zatem dla młodszych dziewcząt będą pojęcia jak najbardziej konkretne; później, w miarę rozwoju umysłowego, można dawać pojęcia bardziej oderwane, jak miękkość, lekkość itp. Oczywiście, że przedewszystkiem sama nauczycielka powinna potrafić odczuć i odtworzyć dany obraz, w przeciwnym razie lepiej tych elementów wogóle do lekcji nie wprowadzać.

Dalej pamiętać należy o tak ważnym środku pomocniczym, jakim dla gimnastyki jest rytm, który zresztą jest cechą charakterystyczną całego szeregu fizjologicznych czynności naszego organizmu. Zatem sama natura, która zawsze idzie w kierunku stworzenia jak najekonomiczniejszych warunków pracy, wskazuje ruch rytmiczny jako najodpowiedniejszy. Pamiętać jednakże należy, że mimo doniosłej roli, jaką rytm spełnić może i powinien w gimnastyce, ma on pozostać zawsze tylko środkiem pomocniczym — nigdy zaś celem.

Rzeczą niezmiernie ważną wreszcie jest nastrój ćwiczących w czasie lekcji. Radość, ta najgłębsza podstawa fizjologiczna dobrego samopoczucia organizmu, jest najodpowiedniejszem podłożem dla każdej pracy. Tutaj zatem leży jedno z ważniejszych zadań nauczycielki — rozbudzenie w dziatwie, przez ćwiczenia łatwe i zajmujące (najlepiej w formie zabawowej) z początkiem lekcji, uczucia radości, które tak często bywa tłumione przez kilkugodzinne siedzenie bez ruchu na ławach szkolnych.

Pomijając cały szereg innych jeszcze równie doniosłych szczegółów metody p. B j ö r k s t é n, których niepodobna zmieścić w ramach tak krótkiego referatu, należy przyznać, że dała nam ona bardzo dużo nowych i cennych wartości tak z dziedziny czysto gimnastycznej, jak pedagogicznej i ogólnoludzkiej. Rozszerzyła widnokrąg wychowawczyni fizycznej i dała nam wytyczne do dalszej ewolucyjnej pracy nad metodą ćwiczeń cielesnych.

Z organizacji i metodyki ćwiczeń.

Prof. sem. Tadeusz Biernakiewicz, Kraków.

O udział młodzieży szkolnej w towarzystwach i klubach sportowych.

(Wygłoszono w Sekcji Wychowania Fizycznego T. N. S. W. w Krakowie.)

Wychowanie fizyczne w szkole z każdym rokiem niewątpliwie krzepnie, utrwala się i poczyna wchodzić na normalne tory rozwoju. Mamy jeszcze znaczną ilość, zwłaszcza starszych kolegów-nauczycieli, będących zdecydowanymi przeciwnikami wszelkich poczynań, podejmowanych w tym kierunku przez szkołę, jednakże istnieje już spory zastęp takich, którzy rozumieją i uznają konieczność i ważność wychowania fizycznego młodzieży, okazując temu ruchowi sympatję i poparcie.

Większość jednak sympatyków idzie tylko za tym bezwątpienia potężnym prądem ślepo — ogromna rzesza ludzi, deklamujących o ważności wychowania fizycznego, nie zdaje sobie prawie zupełnie sprawy z podstaw naukowych, metod i wartości środków tej pracy. W żadnej dziedzinie wychowania, czy też przedmiotu nauki szkolnej (jeśli wogóle można te rzeczy porównywać), nie panuje wśród ludzi, nie wyłączając wychowawców, taki dyletantyzm i taki brak elementarnych w tym względzie wiadomości, nigdzie indziej nie znajdzie się tylu grubych nieporozumień, sięgających podstaw danej pracy, jak właśnie na terenie wychowania fizycznego. Pomieszanie pojęć co do tego, co jest wychowaniem fizycznem, a co niem nie jest, ba nawet co jest ćwiczeniem cielesnem, a co jakimś bezsensownym ruchem — jest olbrzymie. Każdy trener, czy kierownik sekcji sportowej w klubie uważa się za wychowawcę fizycznego, każdy sprawozdawca sportowy, nieledwie każdy sportowiec, ba bywalec na zawodach uważa się za powołanego znawcę sportu i wychowania fizycznego.

Dzięki temu pomieszaniu pojęć, dzięki istnieniu całej masy rzekomych znawców, a raczej „znachorów" w naszej dziedzinie przy bezkrytycznym najczęściej, choć niezmiernie symptomatycznym i cennym pędzie do ruchu fizycznego, wychowanie fizyczne młodzieży obfituje w cały szereg objawów ujemnych i bolączek, których istnienie w znacznej mierze wpływa na niechętne stanowisko względem wychowania fizycznego w szkole u ludzi umiarkowanych a krytycznych — zaś zdecydowanym przeciwnikom daje broń do ręki.

Jedną z takich poważnych bolączek jest udział wielkiej liczby młodzieży szkolnej w klubach i towarzystwach sportowych poza szkołą. Jest tajemnicą poliszynela, że bardzo znaczna liczba klubów opiera swój byt i laury sportowe na udziale uczniów i uczenic szkół średnich, że duża część rekordów lekkoatletycznych, wioślarskich, narciarskich, czy pływackich została postawioną przez tę młodzież. Władze szkolne wobec tego objawu zachowują się rozmaicie, najczęściej obojętnie, lub też patrząc przez palce. W każdym razie pod tym względem niema nic uregulowanego, stosunki są chaotyczne. Czytamy np. w pismach sportowych lamenty i głosy oburzenia, że w pewnym okręgu szkolnym, władze szkolne nie pozwalają młodzieży na branie udziału w publicznych zawodach, wskutek czego jakiś klub przegrał rozgrywki o mistrzostwo, w drugim dyrekcja szkoły wydaliła z zakładu ucznia-zawodnika, w innym znów wobec zakazu należenia do klubów, młodzież biorąca udział w zawodach przybiera sobie pseudonimy — wreszcie w innym okręgu zawody w piłkę siatkową i koszykową są or-

ganizowane i prowadzone przez ludzi prywatnych poza szkołą, przy zupełnie biernem zachowaniu się szkoły.

Na terenie okręgu szkolnego krakowskiego, na którego przykładach w tym względzie opieramy przeważnie niniejsze uwagi, parę tygodni temu wyszedł ze strony kuratorjum zakaz należenia młodzieży do wszelkich towarzystw sportowych, nawet „w charakterze uczestników lub gości". Sprawą powyższą zajęła się na swem posiedzeniu Sekcja Wychowania Fizycznego TNSW. w Krakowie, a opinja jej pokryła się w tym względzie, co do zasadniczego stanowiska, z zarządzeniami kuratorjum, mimo, że wyrażono słuszną wątpliwość co do skuteczności zakazu, który, jak wogóle wszelki środek negatywny, jest zgoła niewystarczający, a nawet bezsilny.

Dla zorjentowania się, jak przedstawia się faktyczny stan udziału młodzieży szkolnej w towarzystwach i klubach sportowych, rozpisano pomiędzy nauczycielkami i nauczycielami ćwiczeń cielesnych w szkołach średnich krakowskich tak państwowych, jak i prywatnych rodzaj ankiety, dotyczącej cyfrowych danych w tym względzie. Ponieważ rzecz ma zasadnicze znaczenie, a stosunki pod tym względem przedstawiają się, jak przypuszczać można, w innych częściach Polski podobnie — warto przytoczyć parę cyfrowych danych ankiety. Wykazała ona, że na 11 szkół męskich i tyleż żeńskich w Krakowie liczba uczenic i uczniów, biorących czynny udział w sporcie poza szkołą, w klubach uprawianym, przenosi 500. Wiek tej młodzieży jest naogół bardzo niski. I tak u chłopców przeciętnie waha się między 15 a 16 rokiem życia, najniższa granica wieku lat 12, większość 16-letnich — przeciętny wiek uprawiających piłkę nożną 16 lat, są jednak i 14-letni; lekkoatletykę uprawia większość 16-letnich, pływanie 17-letnich. Granica wieku dziewcząt jest naogół wyższa, bo lat 15, jednakże wiek ten jest przeciętnym dla uprawiających lekkoatletykę, pływanie, wioślarkę i narciarstwo, mamy jednak dziewczęta 12-letnie należące do klubów. Górna granica wieku dziewcząt lat 19.

Zachodzi pytanie, co jest przyczyną tak licznego udziału młodzieży szkolnej w towarzystwach sportowych. Nasuwa się tu w pierwszym rzędzie nieodparty wniosek, że fakt powyższy jest wyrazem niewystarczalności i słabego rozwoju wychowania fizycznego w szkole, nie odpowiadającego ani środkami i zasobami, ani też ilością poświęcanego nań czasu potrzebom młodzieży.

Tu też przedewszystkiem szukać należy przyczyn tego zjawiska i tu leży niewątpliwie centralny punkt zagadnienia. Lwią część młodzieży męskiej zabierają kluby piłki nożnej, co jest dowodem wielkiej popularności i siły atrakcyjnej tego sportu i odpowiada to dokładnie supremacji piłkarstwa w polskim

sporcie. Wchodzi tu w grę bez wątpienia czynnik taniości i stosunkowej łatwości tej gry, a nadto fakt, że piłkę nożną reprezentują stare, poważne i zasłużone dla rozwoju sportu, oraz dosyć zamożne kluby. Aczkolwiek szkoła dzisiejsza kładzie silny nacisk na gry i zabawy na wolnem powietrzu i sporty, oraz wogóle ruch boiskowy, mimo to jednak musimy stwierdzić, że popołudniowe godziny, przeznaczone w szkołach na gry nie są wystarczającą przeciwwagą piłki nożnej dla dużej części młodzieży i ta niewystarczalność w dużej mierze skierowuje ją na boiska piłkarskie. To samo zresztą odnosi się do innych sportów, jak lekkoatletyka, pływactwo, wioślarstwo, narciarstwo, tennis (w mniejszej mierze także i do gimnastyki, którą pewna część młodzieży dodatkowo uprawia w Sokole lub w Y. M. C. A.). Tych to sportów z braku środków, boisk, przyborów, no i odpowiedniej ilości sił nauczycielskich, nie można w odpowiednim stopniu do szkoły wprowadzić i zorganizować. W świetle też faktów powyższych uwydatnia się tem silniej niesłychana szkoda, jaka wynikła z faktu ograniczenia liczby godzin, oraz zniesienia w miesiącach jesiennych i zimowych gier popołudniowych w bieżącym roku przez ministerstwo oświaty. W klubach tedy sportowych poza szkołą szuka młodzież zaspokojenia swych zamiłowań ruchowych, wyładowania swej energji, a do pewnego stopnia także próby hartu swej woli i wytrzymałości.

Zdając sobie jednakże sprawę z przyczyn zjawiska nie możemy zamykać oczu na niewątpliwe, znaczne szkody, jakie wypływają dla młodzieży z faktu należenia i odbywania ćwiczeń w towarzystwach sportowych, zarówno pod względem moralnym, jak i fizycznym. Środowisko klubu sportowego — trzeba to z całym naciskiem stwierdzić — pod żadnym względem nie odpowiada ani postulatom wychowawczym, ani też higjeniczno-zdrowotnym, jakie stawiamy wychowaniu fizycznemu w szkole i jakich przy jego realizacji musimy się w poczuciu odpowiedzialności za zdrowie młodzieży trzymać.

Przyjmuje się tedy do klubów bardzo często, za często jednostki za młode i pod względem fizycznym nieprzygotowane, za słabe i niewyrobione, przyczem w przeważnej części wypadków niema mowy o przedwstępnem badaniu lekarskiem. Stąd dzieje się, że do klubów należą chłopcy już od lat 12 wgórę, jak to wynika z cyfr ankiety, stąd widzimy 14-letnie dziewczęta, ćwiczące w klubach lekkoatletykę, czy wioślarstwo. Stąd zdarzają się takie np. fakty, że do zawodów w biegu ulicznym dopuszczono chłopca 14-letniego, ucznia szkoły powszechnej, mimo badania lekarskiego przed biegiem, że uczenica 14-letnia zrywa sobie ścięgna przy treningu rzutów do zawodów lekkoatletycznych. Ta sama dziewczyna była przez lekarkę szkolną

zwolniona od lekkich ćwiczeń gimnastycznych w szkole. Jakżeż często słyszymy z ust chłopców usprawiedliwienie: „Dzisiaj nie mogę ćwiczyć, gdyż nogi mnie bolą z piłki, zostałem „ubity" na meczu" i t. p. Innym objawem tego samego rodzaju jest niesłychany nacisk, wywierany przez trenerów i leaderów klubowych na wszystkich co zdolniejszych zawodników z pośród młodzieży, aby ćwiczyli, trenowali bez oglądania się na ich siły i możność, byle tylko za wszelką cenę osiągnąć w jak najkrótszym czasie jak najlepszy wynik, zdobyć czy postawić jakiś rekord, którym dany klub mógł zapisać na swe dobro i chwałę. Oczywiście ludzie ci nie zdają sobie sprawy, że gospodarując w ten sposób siłami młodzieży — zwłaszcza przez popychanie jej w kierunku rekordów, które wymagają największej sumy wysiłków mięśni, serca, płuc i nerwów — zdążają po bitej drodze do wyczerpywania i niszczenia młodych organizmów, zwłaszcza gdy stawanie do zawodów, jak o tem dobrze wiemy, nie jest poprzedzone stopniową i racjonalną zaprawą sportową. Liczne wypadki schorzeń, szczególnie ze strony serca i nerek (pomijając już nieharmonijny rozwój cielesny wskutek jednostronności ćwiczeń, niezmiernie szybkie i wczesne wycofywanie się zawodników z czynnego życia sportowego, a choćby nawet tak zwany delikatnie „spadek formy", który nader często jest następstwem przemęczenia wskutek nadużycia ruchu — to wszystko są objawy tej rabunkowej gospodarki materjałem młodzieży w klubach.

Że tylko w niewielkiej ilości klubów dba się o odpowiednie przygotowanie gimnastyczne młodych adeptów sportowych, czy o stałą uprawę cielesną przez systematyczną i racjonalną gimnastykę, ani też wszechstronność w uprawianiu sportów, że owszem przeciwnie, popycha się młodzież ku specjalizacji (np. w lekkoatletyce), że nikt w klubach nie chce pomyśleć o urządzeniach higjenicznych dla zawodników, jak natryski, masaże i t. p., że jednem słowem bardzo niewiele rzetelnej troski o prawdziwe wychowanie fizyczne młodzieży, którą pochopnie werbuje się pod swoje barwy, znajdziemy w klubach, to także niestety jest prawdą.

Jeśli pod względem zdrowotnym nie odnosi młodzież w klubach i towarzystwach sportowych, jakby się należało spodziewać, korzyści, lecz owszem częstokroć szkodę — to nie lepiej, lecz może raczej gorzej sytuacja przedstawia się pod względem moralnym. I znowu trzeba to wyraźnie powiedzieć, że atmosfera klubu sportowego stanowczo nie działa wychowawczo w sposób dodatni na charakter młodzieży. Ustawiczny nacisk w kierunku rekordów, zaznaczanie ważności zwycięstw dla barw klubu, wyradza nader często u młodzieży nierozumne i bezkrytyczne uwielbienie z jednej strony samych rekordów i wy-

ników, z drugiej rekordsmanów i zwycięzców, którzy wyrastają w jej opinji do wyżyny bohaterów, wzbudza uwielbienie i żądzę nadzwyczajnych zwycięstw i sensacyjnych wyników, podnoszonych do miary jakichś niezwykłej wagi wydarzeń.

W takiej atmosferze bujnie pleni się zarozumiałość u tych, którzy osiągnęli wyniki, wyróżniające ich od innych, zarozumiałość — dodajmy — umiejętnie kultywowaną w klubach pochlebstwami i rozdymaniem niezdrowej ambicji młodzieży. Możemy też nierzadko obserwować u młodzieży, należącej do klubów i biorącej udział w zawodach i konkurencjach sportowych, objawy lekceważenia i pogardy w stosunku do wszelkiej pracy i wysiłków, podejmowanych w dziedzinie wychowania fizycznego przez szkołę, która przecie nie rywalizuje z klubami co do pędu rekordowego. Młodzież ta zresztą najczęściej wymyka się i zwalnia pod najrozmaitszemi pozorami od gimnastyki i gier, a obecna, jest elementem zarówno w sali, jak zwłaszcza na boisku szkolnem, najnieznośniejszym i demoralizująco działającym na resztę. W tym kierunku działa też skutecznie lektura sprawozdawców czy też publicystów sportowych w dziennikach, których pewna część dosyć niechętnie, a nawet lekceważąco odzywa się o wychowaniu fizycznem w szkole, organizacji zawodów szkolnych, czy wreszcie o rodzaju gier wprowadzanych i propagowanych przez szkołę, uważając się za powołanych i przygotowanych do tego rodzaju krytyki. Innym objawem, który mamy do zawdzięczenia atmosferze klubowej, to paczenie charakteru młodzieży przez ofiarowywanie cennych nagród za zwycięstwa, dostarczanie za występowanie w barwach danego klubu wszelkich najdrobniejszych nawet przyborów i ubiorów sportowych, przeciąganie wybijających się ponad ogół zawodników z klubu do klubu za cenę wątpliwych z punktu widzenia czystości sportu świadczeń. W ten sposób starannie tępi się w duszach młodzieży najpiękniejsze zalety wieku młodzieńczego: bezinteresowność i idealizm, a przyucza się ją we wszystkiem szukać osobistej korzyści i interesu. Wreszcie w ogólności jakżeż często w atmosferze źle pojętego patrjotyzmu klubowego i dążenia *per fes et nefas* do zwycięstwa, sport zamiast wyrabiać u młodzieży uczciwość w grze, lojalność wobec przeciwnika, gentlemaństwo i zasadę „otwartej gry", co jest jego zadaniem — uczy krętactwa, chamstwa, brutalności i niegodnych podstępów. Nadto zaś raz wraz ogłaszane rozmaite afery w pewnych związkach sportowych, nie świadczące bynajmniej o ich wewnętrznem zdrowiu, nie działają chyba wychowawczo na młodzież. Nakoniec przepisy pewnych gier, jak np. piłki nożnej, koszykówki amerykańskiej, schlebiające przeciętnym gustom młodzieży, stwarzając doskonałe sposobności do nad-

używania siły i przewagi czysto fizycznej, sprzyjają rozwinięciu się brutalności u młodzieży.

Ten niestety tak długi szereg stron ujemnych, związanych z faktem udziału młodzieży w towarzystwach sportowych pozaszkolnych, nie powinien zamykać nam oczu na pewne objawy dodatnie, których doszukać się przecież możemy w każdem przedsięwzięciu ludzkiem, a które należy tu przytoczyć. Sprawiedliwość każe przyznać, że pewne względy należą się klubom i towarzystwom sportowym, które w czasach, gdy w szkole karano dwójami za granie w piłkę na błoniach, były jedyną ostoją ruchu fizycznego młodzieży, umożliwiając niezamożnym chłopcom uprawianie w ogólności ruchu, w szczególności zaś sportów przez dostarczanie im zbyt drogich dla ich kieszeni przyborów, sprzętów i boisk, które to zadanie zresztą, wobec bardzo skromnych jeszcze środków, jakiemi szkoła dziś rozporządza, spełniają i dziś. Niewątpliwie też rozwój sportu polskiego i pewien nacisk sfer sportowych przyczynił się w mierze może nie najmniejszej do rozwoju wychowania fizycznego w szkole polskiej. Niejednokrotnie także towarzystwa sportowe okazały się prawdziwymi sprzymierzeńcami wychowania fizycznego w szkole, przychodząc jej z bezinteresowną pomocą w postaci udzielania boisk dla jej przedsiębiorstw sportowych, instruktorów do wyćwiczenia i t. p. Słuszność każe dalej przyznać, że istnieją przecie kluby, czy gałęzie sportu, które nie są dotknięte temi wszystkiemi chorobami, o jakich poprzednio mówiliśmy. Są więc towarzystwa, a w nich prawdziwi sportowcy, z którymi młodzież obcując, kształci niewątpliwie wszystkie dodatnie cechy, które sport wyrabia. Wreszcie nie należy zapominać o tem, że bądź co bądź zajęcie się sportem przez młodzież jest samo w sobie znakomitym środkiem odciągnięcia jej od przepędzania czasu w sposób głupi, bezmyślny lub nawet niezdrowy i zdrożny. Sport bowiem ma niezwykłą siłę absorbowania strony fizycznej i emocjonalnej młodzieży. Nakoniec wyjazdy niektórych członków klubów ze swemi drużynami (najczęściej piłki nożnej) na rozgrywki do różnych miast polskich (a czasami nawet zagranicę), połączone z poznawaniem i zwiedzaniem nowych stron kraju, musi się uznać za rzecz pod względem społecznym korzystną.

Z powyższych wywodów i uwag, w których staraliśmy się bezstronnie rozpatrzeć zagadnienia udziału młodzieży w towarzystwach sportowych poza szkołą, nasuwają się następujące wnioski:

1. Uważamy, że zasadniczo udział młodzieży szkolnej w towarzystwach i klubach sportowych jest niepożądany i ze stanowiska zarówno wychowawczego, jak i potrzeb zdrowotnych młodzieży szkodliwy.

2. Zdając sobie dokładnie sprawę, że jednym z głównych powodów znacznej liczby młodzieży, uprawiającej sport poza szkołą, jest zbyt niedostateczny rozwój wychowania fizycznego w szkole, jak również zbyt skromny w stosunku do potrzeb młodzieży zasób środków, jakiemi ono może rozporządzać — wyrażamy zapatrywanie, że najlepszą rękojmią skutecznej walki z tym niepożądanym w życiu młodzieży objawem jest szeroka rozbudowa wychowania fizycznego na terenie szkoły. Sam zakaz nie wystarczy i pozostanie na papierze dopóty, dopóki nie damy młodzieży czegoś lepszego w miejsce klubów. Uważamy za pewne, że omawiana kwestja przestanie automatycznie być aktualna z chwilą racjonalnej organizacji wychowania fizycznego w szkole, wyposażonego w odpowiednie środki. Budowa parków sportowych do gier i sportów, pływalń, kortów tenisowych, przystani wioślarskich dla młodzieży, odpowiednia ilość i jakość przyborów, to jedna strona sprawy. Z drugiej odpowiednie ujęcie życia sportowego młodzieży w ramy kół sportowych, racjonalna i z myślą wychowawczą przeprowadzona organizacja dorocznych zawodów szkolnych, tak jak to np. świetnie zapoczątkowane zostało na terenie okręgu szkolnego krakowskiego przez p. wizytatora Wyrobka. W interesie zdrowia młodzieży szkoły, a nie wątpimy, że i samego sportu polskiego, jest jak najusilniejsze dążenie wszystkich, którzy są do tego powołani, do realizacji planów powyższych, zmierzających do uzdrowienia ruchu sportowego młodzieży i ujęcie go w ramy szkoły.

Dr. med. St. Kopczyński, nacz. wizytator
higjeny i wych. fiz., Warszawa, Min. W. R. i O. P.

Stan wychowania fizycznego w szkołach średnich i seminarjach nauczycielskich

na obszarze Rzeczypospolitej Polskiej, według danych ankiety z r. 1924/25.

(Dokończenie.)

A. Państwowe gimnazja i seminarja nauczycielskie.

Gimnazjów państwowych 266, dane z 248 gim.

Państw. Seminarjów naucz. 127, dane z 116 sem.

Liczba uczniów: w 248 gimnazjach państw. 100997 ucz.; w 116 państw. seminarjach naucz. 20998 ucz.

Gimnastyka. Sale gimnastyczne. Sale gimnastyczne specjalne w 120 gimn. (48%) i 42 sem. (36%). Sale rekreac. lub inne, służące do ćwiczeń cielesnych w 63 gimn. (25%) i 33 sem. (29%). Sal do ćwiczeń w szkole brak, lecz szkoła korzysta z sal innych instytucyj w 50 gim. (21%) i 20 sem. (17%). Sal do ćwiczeń w szkole brak i szkoła nie korzysta z sal innych instytucyj w 15 gim. (6%) i 21 sem. (18%).

Wyposażenie sal szkolnych do ćwiczeń. Sale zupełnie wyposażone w 41 gim. (22%) i 14 sem. (19%). Sale wyposażone częściowo

w 107 gim. (59%) i 45 sem. (60%). Sale bez przyrządów gimnastycznych w 35 gim. (19%) i 16 sem. (21%). (Uwaga: W wyposażeniach sal uwzględniono odpowiedzi ze 183 gim. i 75 sem.)

Ubiór ćwiczebny. Ćwiczą w pełnem ubraniu ćwiczebnem w 69 gim. (28%) i 43 sem. (37%). W trzewikach ćwiczebn. i w zwykłem ubraniu w 132 gim. (53%) i 46 sem. (39%). W zwykłem obuwiu i w zwykłem ubraniu w 47 gim. (19%) i 27 sem. (24%).

Liczba nieszczęśliwych wypadków: gimnazja państw. na 100997 ucz. 85 wypad.; państw. seminarja naucz. na 20998 ucz. 11 wyp.

Zwolniono z ćwiczeń metodycznych całkowicie ucz. gim. 3281 (3%), ucz. sem. 151 (0,7%); częściowo ucz. gim. 2131 (2%), ucz. sem. 248 (1%).

Gry. Boiska. Mały dziedziniec, używany do gier i zabaw w 66 gim. (26%) i 37 sem. (31%). Boisko własne ponad 1000 m² w 117 gim. (47%) i 48 sem. (41%). Korzysta wyłącznie z boisk lub placów innych instytucyj 66 gim. (26%) i 33 sem. (28%). Boiska brak w 11 gim. (1%).

Okres czasu prowadzenia gier i zabaw popołudniowych. Ćwiczą cały rok w 109 gim. (48%) i 43 sem. (40%). Ćwiczą w miesiącach jesiennych i wiosennych w 92 gim. (41%) i 39 sem. (37%). Nie ćwiczą wcale w 23 gim. (11%) i 24 sem. (23%).

Ćwiczą tygodniowo: 0 godzin jak wyżej („nie ćwiczą wcale"); 1—6 godzin w 93 gim. (41%) i 47 sem. (44%); 7—10 godz. w 65 gim. (29%) i 26 sem. (24%); ponad 10 godzin w 43 gim. (19%) i 9 sem. (9%). (Uwaga: Uwzględniono odpowiedzi tylko z 224 gim. i 106 sem.)

Z ważniejszych gier uprawiano: piłkę koszykową w 107 gim. (51%) i 70 sem. (71%); piłkę latającą w 118 gim. (56%) i 51 sem. (54%); piłkę nożną w 54 gim. (26%) i 17 sem. (17%); palanta w 76 gim. (36%) i 28 sem. (29%); szczypiorniaka w 52 gim. (25%) i 21 sem. (22%); tenisa w 30 gim. (14%) i 8 sem. (8%). (Uwaga: uwzględniono odpowiedzi tylko z 209 gim. i 95 sem.)

Liczba uczniów stale uchylających się od gier i zabaw popołudniowych: w gim. 10216 (10%), w sem. 1231 (5%).

Sporty. a) Wycieczki sportowo-turystyczne. Zorganizowano takie wycieczki w 170 gim. (73%) i 81 sem. (83%); zorganizowano w gimnazjach wycieczek turyst. łodziami 176, rowerami 59, narciarskich 46; w semin. 7 wycieczek narciarskich. (Uwaga: uwzględniono odpowiedzi z 234 gim. i 97 sem.)

b) Pływanie. Umie pływać ucz. gim. 27172 (27%), sem. 5060 (24%). Zorganizowano naukę pływania w 19 gim. (8%) i 5 sem., (4%).

c) Wioślarstwo. Uprawia wioślarstwo ucz. gim. 5372 (5%) i ucz. sem. 227 (1%). Zorganizowano naukę wioślarstwa w 27 gim. (11%) i 2 sem. (2%). Liczba łodzi szkolnych w gimnazjach: 128, w semin.: 7; łodzi uczniowskich (w gimn.) 22.

d) Kolarstwo. Uprawia kolarstwo 28638 ucz. gim. (28%) i 6059 ucz, sem. (28%). Posiada własne rowery 9118 ucz. gim. (9%) i 1036 ucz. sem. (5%). Zorganizowano wypożyczalnie rowerów w 3 gim. (1%) i 1 sem. (1%).

e) Łyżwiarstwo. Uprawia łyżwiarstwo 27495 ucz. gim. (27%) i 3286 ucz. sem. (16%). Posiada własne łyżwy 16783 ucz. gim. (17%) i 1658 ucz. sem. (8%). Zorganizowano wypożyczalnie łyżew w 30 gim. (11%) i 13 sem. (11%).

f) Saneczkarstwo. Uprawia saneczkarstwo 19780 ucz. gim. (19%) i 1472 ucz. sem. (7%). Posiada własne saneczki 10101 ucz. gim. (10%) i 507 ucz. sem. (2%). Zorganizowano wypożyczalnie saneczek w 18 gim. (7%) i 7 sem. (6%).

g) Narciarstwo. Uprawia narciarstwo 1746 ucz. gim. (2%) i 20 ucz. sem. (0,1%). Posiada własne narty 1162 ucz. gim. (1%) i 17 ucz. sem. (0,08%). Zorganizowano wypożyczalnie nart w 15 gim. (6%) i 2 sem. (2%).

Hufce szkolne. Zorganizowano hufiec w 182 gim. (73%) i 56 sem. (48%). Liczba uczniów w hufcach gimnazj. 11529 (11%), semin. 3990 (19%). Wzięło udział w obozach szk. p. w. ucz. gim. 2421 (2%), ucz sem. 349 (1%). W obozach harcerskich ucz. gim. 656 (0,6%), ucz. sem. 59 (0,3%).

Zawody szkolne, święto sportowe. Wzięło w nich udział ogółem 238 gimnazjów i sem. naucz.

Czasopisma z dziedziny wychowania fizycznego prenumeruje 76 gim. (58%) i 26 sem. (41%); nie prenumeruje 54 gim. (42%) i 37 sem. (59%). (Uwaga: Uwzględniono odpow. z 130 gim. i 63 sem.)

Fundusz gier i zabaw ruchowych. a) Zebrano w gimnazjach 392.677 zł, sem. 68.128 zł. b) Wydatkowano w gimnazjach 255.851 zł. sem. 48.623 zł. c) Pozostało na rok następny w gmimnazjach 136.826 zł., w sem. 19.505 zł.

B. Gimnazja i seminarja nauczycielskie społeczne, komunalne i prywatne. Gimnazjów 514, dane z 392 gim.; seminarjów naucz. 72, dane z 58 sem.

Liczba uczniów: w 392 gimnazjach 73.122 uczn., w 58 seminarjach 9.943 uczn.

Gimnastyka. Sale gimnastyczne. Sale gimnast. specjalne w 61 gim. (16%) i 21 sem. (36%). Sale rekreacyjne lub inne służące do ćwiczeń

Sale gimnastyczne. Sale gimnastyczne specjalne w 61 gim. (16%) i 21 sem. (36%). Sale rekreacyjne lub inne służące do ćwiczeń cielesnych w 237 gim. (60%) i 16 sem. (28%). Sal do ćwiczeń w szkole brak, lecz szkoła korzysta z sal innych instyt. w 46 gim. (12%) i 19 sem. (33%). Sal do ćwiczeń w szkole brak i szkoła nie korzysta z sal innych instyt. w 48 gim. (12%) i 2 sem. (3%).

Wyposażenie szkolnych sal do ćwiczeń. Sale zupełnie wyposażone w 16 gim. (6%) i 4 sem. (11%). Sale częściowo wyposażone w 119 gim. (36%) i 14 sem. (38%). Sale bez przyrządów gimnastycznych w 190 gim. (58%) i 19 sem. (51%). (Uwaga: w sprawie wyposażenia sal uwzględniono odpowiedzi 327 gim. i 37 sem.)

Ubiór ćwiczebny. Ćwiczą w pełnem ubraniu ćwiczebnem w 105 gim. (32%) i 14 sem. (43%). W trzewikach ćwiczebn. i zwykłem ubraniu w 99 gim. (31%) i 13 sem. (49%). W zwykłem obuwiu i zwykłem ubraniu w 121 gim. (37%) i 6 sem. (18%). (Uwaga: Uwzględniono odpowiedzi 326 gim. i 35 sem.)

Liczba nieszczęśliwych wypadków. Gimnazja: na 73.122 uczn. 48 wypadków. Seminarja naucz.: na 9.943 ucz. 11 wypadków.

Zwolniono z ćwiczeń gimnastycznych: Całkowicie uczn. gimn. 3.905 (5%) i uczn. sem. 71 (0,7%). Częściowo uczn. gim. 1.935 (3%) i uczn. sem. 134 (1%).

Gry. Boiska. Mały dziedziniec, używany do gier i zabaw w 128 gim. (33%) i 17 sem. (29%). Boisko własne ponad 1000 m² w 86 gim. (22%) i 8 sem. (14%). Korzystają wyłącznie z boisk lub placów innych instytucyj w 107 gim. (27%) i 22 sem. (38%). Boiska brak w 69 gim. (18%) i 11 sem. (19%).

Okres czasu prowadzenia gier i zabaw popołudniowych. Ćwiczą cały rok w 33 gim. (8%) i 1 sem. (2%). Ćwiczą w miesiącach jesiennych i wiosennych w 194 gim. (50%) i 30 sem. (52%). Nie ćwiczą wcale w 165 gim. (42%) i 27 sem. (46%).

Ćwiczą tygodniowo: 0 godzin (jak wyżej „nie ćwiczą wcale"); 1—6 godz. w 169 gim. (45%) i 20 sem. (35%); 7—10 godz. w 37 gim. (10%) i 10 sem. (17%); ponad 10 godz. w 11 gim. (3%) i 1 sem. (2%).

Z ważniejszych gier uprawiano: piłkę koszykową w 138 gim. (42%) i 17 sem. (42%), piłkę latającą w 184 gim. (56%) i 17 sem. (42%), piłkę nożną w 52 gim. (16%), palanta w 60 gim. (18%) i 3 sem. (7%), szczypiorniaka w 59 gim. (18%) i 3 sem. (7%), tenisa w 10 gim. (3%) i 1 sem. (2%). (Uwaga: Uwzględniono odpowiedzi z 327 gim. i 40 sem.)

Sporty. a) Wycieczki sportowo-turystyczne. Zorgani-
32 (0,3%). Zorganizowano wypożyczalnie rowerów w 1 gim. 0,2%).
zowano wycieczki sportowo-turystyczne w 244 gim. (62%) i 22 sem. (38%). Zorganizowano wycieczek turyst. łodziami 4, rowerami 19, narciarskich •7. wyłącznie w gimnazjach.

b) Pływanie. Umie pływać uczn. gim. 9 321 (13%), uczn. sem. 533 (5%). Zorganizowano naukę pływania w 7 gim. (2%) i 2 sem. (3%).

c) Wioślarstwo. Uprawia wioślarstwo uczn. gim. 3.976 (5%), ucz. sem. 81 (1%). Zorganizowano wioślarstwo w 6 gim. (1%). Łodzi szkolnych 10 (w gimnazjach).

d) Kolarstwo. Uprawia kolarstwo uczn. gim. 14.880 (20%) i ucz. sem. 399 (4%). Posiada własne rowery ucz. gim. 5.128 (7%), ucz. sem. 32 (0,3%). Zorganizowano wypożyczalnie rowerów w 1 gim. (0,2%).

e) Łyżwiarstwo. Uprawia łyżwiarstwo ucz. gim. 13.071 (18%), ucz. sem. 643 (6%). Posiada własne łyżwy ucz. gim. 8.481 (12%), ucz. sem. 182 (2%). Zorganizowano wypożyczalnie łyżew w 2 gim. (0,5%) i 2 sem. (3%).

f) Saneczkarstwo. Uprawia saneczkarstwo ucz. gim. 11.359 (15%) i ucz. sem. 445 (4%). Posiada własne saneczki ucz. gim. 3.790 (5%) i ucz. sem. 110 (1%). Zorganizow. wypożyczalnie saneczek w 2 gim. (0,5%).

g) Narciarstwo. Uprawia narciarstwo ucz. gim. 413 (0,5%) i ucz. sem. 3 (0,03%). Posiada własne narty ucz. gim. 223 (0,3%) i ucz. sem. 2 (0,02%). Nie zorganizowano wypożyczalni nart nigdzie.

Hufce szkolne. Zorganizowano hufiec w 86 gim. (22%). Liczba uczniów w hufcach 4.663 (6%); wzięło udział w obozach szkolnych przysposobienia wojsk. 748 (1%); w obozach harcerskich 678 (0,9%).

Zawody szkolne, święto sportowe. Bierze w nich udział ogółem 135 gim. i 1 sem. naucz.

Czasopisma z dziedziny wychowania fizycznego: brak danych.

Fundusz gier i zabaw ruchowych: nie istnieje.

C. *Kwalifikacje nauczycieli ćwiczeń cielesnych.*

	Liczba szkół	Nauczyciele ćwiczeń cielesnych					
		wykwalifikowani	niewykwalif.	brak	wykw.	niewykw.	brak
	dane	bezwzględne			dane procentowe		
Gimnazja państwowe	266	169	84	13	63%	32%	5%
Seminarja naucz. państw.	127	82	42	3	65%	33%	2%
Szkoły średnie pryw.	514	168	263	83	33%	51%	16%
Seminarja naucz. pryw.	72	38	33	1	53%	46%	1%
Ogółem	979	457	422	100	45%	43%	12%

Kpt. Baran, Poznań.

Biegi na przełaj jako ćwiczenie dla młodzieży szkolnej.

Bieg na przełaj jest bezsprzecznie najwięcej wartościowem ćwiczeniem lekko-atletycznem. Bieg na torze ma dwie ujemne strony. Nuży swą pustką i monotonnością. Bieg na przełaj odbywa się w warunkach o wiele lepszych, czasem wprost idealnych. Czyste powietrze podnieca i orzeźwia biegnącego, ciągła zmiana terenu bawi oko i umysł. Wiem z mego własnego doświadczenia, że bieg taki, odbywany dla treningu, nie męczył mnie nigdy, lecz działał ożywczo. Wartość biegu na przełaj cenię tem więcej, że jest on praktycznem przygotowaniem się do pokonywania naturalnego terenu.

Pozatem ten bieg ćwiczy wszechstronniej, aniżeli biegi na torze. Biegacz musi tu przesadzać rowy, przeskakiwać przeszkody i pokonywać nieraz płoty i zasieki. Wartość jego rozumieją też dobrze na Zachodzie Europy, np. w Anglji, we Francji. Czytamy nieraz, że startują tam tysiące zawodników. Jasną jest rzeczą, że nie wszyscy oni startują dla zwycięstw. Tylko kilku, lub kilkudziesięciu najlepszych wysila się w tym kierunku. Inni biegną dla rozkoszy samego biegu i dla ćwiczenia. Czyż może być coś zdrowszego i piękniejszego?

Bez cienia wysiłku przybiegają zadowolone setki, a nawet tysiące do mety, nie pytając o miejsce, bo to nie było ich celem. U nas bieg ten nie zyskał jeszcze popularności, dlatego, że ciągle jeszcze nie rozumie się jego ogromnej wartości ćwiczebnej, a urządza się go dotychczas wyłącznie po to, aby ogłosić mistrza. Czas zrewidować te pojęcia. Z tych więc uwag ogólnych o wartości biegu na przełaj wynika, że na pierwszem miejscu powinno się stawiać wartość wychowawczo-zdrowotną tego biegu. Odnosi się to przedewszystkiem do zastosowania biegu na przełaj wśród młodzieży szkolnej, gdzie może i winien być uprawiany z pożytkiem.

Nie idzie więc o to, aby t r e n o w a ć dla osiągnięcia wyników, a więc uprawiać bieg ten dla celów wybitnie i jedynie sportowych, ale przeciwnie, aby ć w i c z y ć swój organizm przy pomocy tego biegu. Trening sportowy biegu na przełaj potrzebny jest dla małej garstki sportowców-biegaczy, bieg zaś na przełaj ćwiczebny — dla szerokich mas uczniów i żołnierzy. Niestety u nas ten drugi rodzaj biegu na przełaj jest prawie nieznany, a tem mniej przeprowadzenie go w praktyce. Wczesna wiosna nadaje się najlepiej do tego ćwiczenia. Przyroda sama zaprasza wówczas do harcowania na przełaj.

Jakie są więc zasady tego biegu i jak się go stosuje w praktyce? Postaram się podać ogólne wytyczne dla kierowników nie wdając się w szczegóły. Bieg w tej formie można rozpoczy-

nać już od 14 r. życia. Naturalnie z każdym rokiem podnosi się normę przebieganej przestrzeni. Jako przykład biorę pod uwagę chłopców w 14 r. życia. Biegi rozpoczynamy wczesną wiosną. Na początek przebiegamy przestrzeń 300—400 mtr. 2 razy w terenie łatwym, bez dużych wyniosłości, w tempie powolnem.

(Najsłabsze tempo 400 mtr. 1 min. 45 sek., najszybsze w pełnym treningu 400 m — 1 min. 25 sek.).

Po przebiegnięciu 400 mtr. przechodzi cały oddział w chód o średniem tempie początkowo, a później zupełnie wolnem, celem uspokojenia płuc i serca. Ta przerwa odpoczynkowa trwa 5 minut. Następnie rozpoczyna się znowu bieg 400 mtr. w tempie jak wyżej, później znowu marsz uspokajający 5 minut. Bieg taki urządza się raz, a najwyżej 2 razy w tygodniu, najlepiej w poniedziałek i sobotę, po zajęciach popołudniowych. Tak lekka norma stosuje się przez cały miesiąc. Następnie podnosi się normy biegu w ten sposób, że w drugim i trzecim miesiącu biega się powyższą przestrzeń w tempie silniejszem, a ponadto 3 razy z rzędu z przerwami również 5-minutowemi. Młodzież powyżej 17 lat przebiegać będzie tę samą ilość razy przestrzeń 500—600 mtr. w tem samem tempie z przerwami również 5 min. W 3 miesiącu przestrzeń tę przebiegać można 4 razy z temi samemi przerwami, podnosząc ją najwyżej do 700 mtr. Razem więc młodzież ponad 17 lat przebiegłaby najwyżej przestrzeń 2400—2800 mtr. (4 × 600 m lub 4 × 700 m), podczas gdy młodzież poniżej 17 lat przebiegałaby 1600 m (4 × 400 mtr).

Nie są to oczywiście normy definitywne i mogą ulegać drobnym wahaniom *in plus* lub *in minus*.

W czasie wyniesie taki trening w całości około 30 min. Uczniowie bardzo wątli i uznani przez lekarza za niezdolnych do tego treningu byliby zwolnieni od biegu i w tym czasie odbyćby mogli jedynie marsz w tempie nieco przyspieszonem. Jestem jednak pewien, że takich byłoby niewielu. Kto bowiem wie, co to jest tempo początkowe 400 mtr. w 1 min 45 sek., ten zrozumie, że niewielu jest tak słabych, którzyby nie potrafili wytrzymać tej normy. Oddział cały można w 2-gim miesiącu podzielić na 2 grupy — słabszych i silniejszych. Silniejsi będą biegać osobno w mocniejszem nieco tempie. Również wybitnych biegaczy można wyodrębnić w osobną grupę, ale i ci nie mogą przekraczać normy maksymalnej. Ten podział na grupy odnosi się wyłącznie do młodzieży ponad 16 lat.

Dalszą rzeczą będzie sposób przeprowadzenia. Młodzież biegnie tu w całej grupie swobodnie, nieregularnie (nie w czwórkach!). pod kierownictwem jednego ze średnich biegaczy, który reguluje tempo. Wszyscy inni biegną w pewnym odstępie za nim.

Prowadzący biegnie cały czas w tempie równem, miarowem, przyczem nie wolno go wyprzedzać, ani równać się z nim żadnemu z biegnących. Reszta ćwiczących nie może między sobą urządzać wyścigu, jak również zwalniania i podnoszenia tempa. Wszyscy biegną tempem miarowem, jak i prowadzący. To jest właśnie istotna cecha biegów ćwiczebnych na przełaj. Pod tym względem musi panować ścisły rygor, a wyłamanie się z niego jednostek powoduje wyścig, męczący zwykle słabszych i bieg mija się z celem, schodząc na niewłaściwe tory.

Oczywiście muszą biegnący posiadać krótkie spodenki sportowe, koszulki i pantofelki. W mundurkach nie wolno uprawiać biegu na przełaj, bo męczy to podwójnie, a przytem jest niehigjeniczne.

Niemniej ważną rzeczą będzie wybór terenu.

Naturalnie szkoły w wielkich miastach, dalekie od ich peryferji, a więc i odpowiednich terenów, o ile nie posiadają nadających się dla tego celu ogrodów, nie mogą sobie pozwolić ze względu na stratę czasu na odbywanie tego biegu. Większość jednak szkół w mniejszych miastach posiada warunki po temu, aby bieg na przełaj stosować w praktyce. Wiele szkół posiada duże ogrody, na których można urządzić kilka sztucznych przeszkód i bieg można przeprowadzić krętemi torami. Naturalnie jest to tylko surogat prawdziwego biegu na przełaj i można go stosować tylko w braku innego terenu. Prawdziwy teren do biegu na przełaj prowadzić powinien wśród ścieżek i dróg polnych, pośród uprawnych pól i łąk, a wreszcie wśród lasów, które najlepiej się nadają do tego biegu. Ściśle stosując się do nazwy, biegnący nie powinien trzymać się ścieżek, ale o ile tylko można biec „na przełaj" przez pola i łąki. Może ktoś zarzuci, że w praktyce to jest niemożliwe. Ja jednak dowiodę, że jest możliwe, tylko trzeba chcieć i umieć się do tego zabrać. Przytoczę więc przykład z Anglji, ojczyzny i propagatorki biegów na przełaj w szkołach. Podczas swego pobytu w Aldershot widziałem, jak całe klasy uczniów lub oddziały wojska wychodziły z budynków miejskich w kostjumach lekko-atletycznych, szybkiem tempem przechodziły na tereny podmiejskie i tu ćwiczyły bieg na przełaj w sposób podobny jak wyżej, biegnąc z humorem i młodzieńczą wesołością w idealnych warunkach bez śladu zmęczenia i zdenerwowania, jakie mimowoli wywołuje konkurencja sportowa. W parkach londyńskich ćwiczy wiele młodzieży bieg w specjalnie na ten cel przeznaczonych terenach. U nas też trzeba lody przełamać i zerwać z niezdrowemi uprzedzeniami.

Finałem takiego biegu na przełaj nie jest ani rekord, ani zwycięstwo jednostek, ale niemniej potęgowanie zdrowia i hartu ogółu biegnących. A właśnie w pojęciu wychowania fizycznego to są sukcesy pełnej wartości.

Jeżeli biegi takie zorganizowane są odpowiednio, przeprowadzone dalej w urozmaiconym i często zmienianym terenie, przy zachowaniu pełnej swobody biegnących, cieszyć się będą w krótkim czasie na pewno pełnem zainteresowaniem i zostaną polubione przez młodzież. Tam zwłaszcza, gdzie szkoły nie posiadają odpowiednich sal gimnastycznych, powinny na wiosnę i w jesieni korzystać z tych biegów, jako bardzo łatwych do zorganizowania i przeprowadzenia, a przytem pełnowartościowych. Jeżeli więc nie wszystkie szkoły mogą sobie na nie pozwolić, to przynajmniej te, które mają warunki po temu, nie powinny zaniechać tego zdrowego ćwiczenia. Te ogólne wskazówki mają służyć jako podstawa do przeprowadzenia tych biegów, a nie jako wzór. Można więc nieco modyfikować i normy przestrzeni i czasu. Przyświeca temu ćwiczeniu zasada: zaprawia ogólnie organizmy w jednem z najzdrowszych ćwiczeń lekko-atletycznych, z wykluczeniem rywalizacji sportowej.

Oceny książek.

Dr. J. Kerr. **The fundamentals of school health.** London. G. Allen & Unwin) 1927, str. XVI + 859 w dużej 8-ce, ilustr.

Nazwisko autora, znanego z chlubnej działalności na polu tak praktyki jak teorji higjeny szkolnej, każe spodziewać się z góry dzieła niezwykłej wartości, godnego stanąć obok światowej sławy wielkich podręczników tego działu. W rzeczy samej, bliższe przyjrzenie się dziełu usprawiedliwia te nadzieje w zupełności. Badacz angielski traktuje kolejno dziedziczność, wzrost, rozwój fizyczny dziecka, zabawy, żywienie, higjenę zębów, krzywicę, leczenie światłem, sen, higjenę kręgosłupa, stopy, kalectwa, ławki szkolne, szkoły na wolnem powietrzu, migdały i adenoidy, gruźlicę, reumatyzm i choroby serca, rozwój umysłowy, inteligencję, wychowanie płciowe, niedorozwój umysł., wychowanie przedszkolne, wzrok, czytanie, pisanie, rysunek, słuch, mowę, prawo- i leworęczność, zadania lekarskie i leczenie w szkole, pielęgniarki szkolne, zdrowie nauczycieli, czystość, budynki szkolne, ich ogrzewanie, oświetlenie, zasady układania statystyki Są to rozdziały dobrze przemyślane, napisane jasno i przystępnie, a jednak ściśle, z uwzględnieniem najnowszych postępów nauki — częstokroć z powołaniem na osobiste doświadczenia i badania autora nad szkołami angielskiemi. Bardzo rzadko tylko napotykamy dział jakby trochę zlekceważony (np. kwestja płciowa). Lekarz szkolny znajdzie tu mnóstwo pouczeń i pobudzeń do samodzielnych obserwacyj i badań. **P.**

Prof. Dr. J. Lindhard. **Den specielle Gymnastikteori.** 3 wyd. Kobenhavn (Levin & Munksgaard) 1927. Str. 413 w dużej 8-ce, ilustr.

Poprzednim wydaniom tego jedynego w swoim rodzaju dzieła szkodziła skromność autora, który wydał je na prawach manuskryptu, na lichym papierze, skąpiąc ilustracyj. Niemniej, w wielu miejscach widziało się nadmierne przystosowaine do miejscowych stosunków duńskich, drobnych nieraz spraw i sporów. Z wielką radością witamy też fakt zamiany tej książki, w niniejszem wydaniu, na iście światowy podręcznik teorji gimnastyki, nadający się już bez zmian do tłumaczenia na wszystkie języki

(angielskie tłumaczenie ma okazać się wkrótce). Autor w sposób chwalebny przystosował do tego szerszego zadania swoje dzieło tak pod względem szaty zewnętrznej (dodał wiele pięknych ilustracyj), jak i treści, idąc w wielu szczegółach za radami przyjaciół (m. in. i piszącego te słowa), którym też dziękuje w przedmowie.

Rozmiary dzieła dość znacznie zwiększone — niestety jednak i tak nie wystarczyły na rozszerzenie szczuplutkiego rozdziału o sporcie. Podręcznik jest więc i nadal ograniczonym do gimnastyki — i, dodajmy, w tej dziedzinie zupełnie bez konkurencji. Jego np. analizy anatomo-fizjologiczne wszystkich ważniejszych ćwiczeń są prawdziwą kopalnią solidnej, ścisłej wiedzy. Są pukty, na których trudno się z nim zgodzić (zarzucenie ćwiczeń oddechowych, odmowa wartości higjenicznej ćwiczeniom prostującym etc.), zawsze jednak jest to badacz w wielkim stylu, naukowiec czystej wody, grzeszący tylko niekiedy hiperkrytycyzmem. Książka jego jest źródłem niewyczerpanem dla myślącego wychowawcy. **P.**

Niels Bukh. **Gimnastyka podstawowa.** Spolszczyli J. Fazanowicz, A. Wolski i T. Powidzki. Poznań (Nakł. Dzieln. Wielkp. Związku Sokolego) 1927. Str. 190 w 16-ce. ilustr.

Jest to pierwsze polskie tłumaczenie Bukha, dokonane z drugiego wydania duńskiego oryginału, o którym już u nas kilkakrotnie pisano na łamach „Wychowania Fizycznego", czasopism sportowych i dzienników. Metoda Bukha jest też w poznańskiem Studjum Wych. Fizycznego wypróbowywana już od r. 1922, t. j. od czasu ukazania się z druku pierwszego wydania oryginału, z tem zastrzeżeniem, że nacisk ze strony współćwiczącego podczas ćwiczeń gibkości stosujemy tylko w wyjątkowych warunkach. Zastrzeżenie to opiera się nietylko o własne doświadczenie, lecz zgodne jest ze zdaniem szeregu teoretyków i praktyków duńskich i szwedzkich. Nie umniejsza to jednak zbytnio wartości metody, która zresztą wywarła poważny wpływ na ewolucję gimnastyki w Polsce, a już w zupełności nie może umniejszyć zasług tłumaczy, którzy wywiązali się ze swego zadania bez poważniejszego zarzutu.

Sądzę, że w następnem wydaniu należałoby już zastosować terminologję przyjętą przez komisję fachowców w Poznaniu z r. 1923 (patrz pol. tłum. podr. Törngrena), zwłaszcza, że terminologja ta będzie miała zastosowanie w nowem wydaniu Wojsk. Regulaminu Wych. Fizycznego oraz w podręczniku dla seminarjów nauczycielskich.

Forma zewnętrzna wydawnictwa przedstawia się zupełnie dobrze, lepiej nawet, niż obu tłumaczeń niemieckich.

Ppłk. W. Sikorski.

Z towarzystw, instytucyj i zjazdów.

Posiedzenie z dnia 21 października 1926 r. Przewodniczący dr. Kopczyński, sekretarz p. Szymońska, osób obecnych 51.

Odczytano protokół z poprzedniego posiedzenia i omówiono sprawy bieżące, poczem dr. Zabawska-Domosławska wygłasza referat p. t. „Wyniki własnych badań nad wpływem ćwiczeń cielesnych i sportów na młodzież żeńską".

Badania prowadzono w okresie trzech lat, nad uczenicami Seminarjum dla Nauczycielek Rzemiosł (140), oraz członkiń Waszawsk. Klubu Wioślarek (120) i Gniazda Tow. Gimn. Sokół „Grażyna" (40) wedle opracowanego wzoru karty badań, w Seminarjum 3 razy do roku, w klubach

sportowych przed rozpoczęciem ćwiczeń, po treningach, zawodach, przed sezonem i po jego ukończeniu. Zajęto się przedewszystkiem wpływem ćwiczeń fizycznych na system krwionośny, oddechowy i na *menses*.

Czas powrotu tętna do normy po biegu 60 m. wynosił u niewytrenowanych 3,4 min., u trenujących zaś 1,3 do 1,6 min. Autorka podaje następnie czasy powrotu tętna i oddechu do normy po różnych innych ćwiczeniach.

Pojemność płuc badana spirometrem: „Grażyna" 3900 cm.^{3}, Warsz. Klub Wioślarek 3390 cm.^{3}, Seminarjum 2945 cm^3. Różnica obwodu klatki piersiowej przy wdechu i wydechu: „Grażyna" 6 do 11 cm., Warsz. Klub Wioślarek 5 do 9 cm., Seminarjum 4 do 7 cm.

Próba oddechowa (każemy badanej zrobić głęboki wdech i wydech i na szczycie wydechu wstrzymać oddech jak najdłużej, co u zdrowych w pozycji leżącej trwa przeciętnie 25", po przejściu szybkiem 11 m. zaś 15"). Cyfry te w środowiskach sportowych, jak widzimy, przekraczają tę normę, a mianowicie:

„Grażyna"	w spokoju	21,4"	po przejściu 11m.	14,4"
Warsz. Klub Wioślarek	„	29,3"	„ „	20,6"
Seminarjum	„	21,2"	„ „	12,9"

Ciśnienie tętnicze, mierzone oscylometrem Pachon'a, nie zachowywało się jednolicie, cały szereg badanych, szczególnie wioślarek i pływaczek, wykazało 68% obniżenia ciśnienia po wysiłku, a 32% wzrost ciśnienia po wyczynach sportowych, w tym drugim wypadku prawdopodobnie miałam do czynienia z osobnikami o czułym układzie wegetatywnym. Ciśnienie przeciętne było: maximum 125 do 145, minimum 85 do 100.

Zwracało uwagę małe wahanie oscylacyjne. Podmuchy skurczowe na zastawce dwudzielnej i akcentuacja drugiego tonu na aorcie, o ile zjawiały się, ginęły po krótkim odpoczynku.

Badania rentgenologiczne w większości wypadków stwierdziły bardzo ciekawy szczegół, że typ oddechowy u całego szeregu ćwiczących dziewcząt był przeponowo-brzuszny. Zwraca uwagę, że u wszystkich dziewcząt trenowanych metodycznie, po skończonym sezonie wzrasta pojemność płuc, obwód klatki piersiowej i próba oddechowa.

Ciekawe są spostrzeżenia co do wpływu ćwiczeń na *dysmenorrhoea*, a mianowicie w 52 wypadkach ustąpiło przewlekłe i bolesne miesiączkowanie, szczególnie u wioślarek. (Autoreferat.)

W dyskusji zabierają głos: dr. Kopczyński, dr. Drabczyk, dr. Skokalski, dr. Szewczykowski, dr. Oziębłowski i referentka, poczem posiedzenie zamknięto o g. 10,15 wieczorem.

Kronika.

— **Działalność Rządu na polu wychowania fizycznego** zaznaczyła się od czasu wydania poprzedniego numeru naszego czasopisma, przedewszystkiem rozporządzeniem Rady Ministrów z d. 28 stycznia b. r. Powołuje ono do życia Państwowy Urząd Wychowania Fizycznego i Przysposobienia Wojskowego z siedzibą w Min. Spr. Wojsk. Dyrektorem jego zamianował p. Minister Spr. Wojsk. (w porozumieniu z Min. Oświecenia i Spr. Wewn.) ppłk. S. G. Ulrycha. Nadto utworzono (trzecią już z rzędu, po próbach z lat 1920 i 1926) instytucję doradczą, zwaną obecnie Radą Naukową Wychowania Fizycznego, oraz Wojewódzkie, Powiatowe i Miejskie Komitety W. F. i P. W. Wreszcie rozporządzenie to podaje nam wytyczne nowego projektu Ustawy o powszechnem wychowaniu fizycznem.

W ślad za tą uchwałą, na dzień 15 lutego, zwołano pierwsze posiedzenie nowej Rady W. F. Dokładniejsze sprawozdanie z tego posiedzeia podamy w numerze następnym. Dziś musimy ograniczyć się do kilku uwag ogólnych. W ustroju Rady, określonym rzeczonem rozporządzeniem, widać chwalebną tendencję do uczynienia jej mniej ciężką, niż poprzedniczki: liczbę członków ograniczono do 25. Chciano też, zupełnie słusznie, nadać jej charakter jak najbardziej fachowy, co znalazło wyraz (może zbyt jednostronny, bo Rada nie jest i nie może być ciałem naukowem) w nazwie instytucji. Ujemną stroną może stać się szczegół, że skład Rady jest decydowany wyłącznie przez Rząd (5 delegatów Ministerstwa, oraz 20 członków mianowanych przez jej przewodniczącego, którym jest Minister Spraw Wojsk.): pomyłka jednego referenta wystarczy, by na dwa lata skład tego ciała uczynić nieprzydatnym do spełnienia swych zadań.

Na szczęście, dziś jeszcze te usterki nie dały się uczuć w większej mierze. Skład Rady trzeba nazwać naogół szczęśliwym. Brak w niej, coprawda, jeszcze kilku wybitnych znawców wychowania fizycznego. Da się to może uzupełnić dodatkową uchwałą Rady Ministrów, dodającą jeszcze parę miejsc. Fakt faktem, że posiedzenie pierwsze czyniło wrażenie sprawnej i poważnej pracy. Trzej ministrowie: spr. wojsk. marsz. Piłsudski, oświecenia dr. Dobrucki i spraw wewn. dr. Składkowski, a także dyr. służby zdrowia dr. Wroczyński, przez cały ciąg obrad brali w nich udział. Przedyskutowano sprawy: ustawy o w. f. i p. w., poziomu wychowania fiz. w szkołach, kształcenia wychowawców fizycznych, lekarzy szkolnych i sportowych. Utworzono trzy komisje, których zadaniem będzie wypracowanie szczegółowych wniosków dla Państw. Urzędu W. F. i P. W.

Najważniejsze bodaj z przebiegu obrad były wiążące deklaracje przedstawicieli Rządu. Dały nam one, między innemi, zapewnienia o położeniu daleko większego nacisku na wychowanie fizyczne, niż przysposobienie wojskowe; o odciążeniu programów szkolnych ze zbytniego balastu; o powiększeniu wymiaru godzin tyg. gimnastyki z 2 na 3; o zmniejszeniu normy godzin, wymaganej dziś od wychowawców fizycznych w szkołach, oraz o poprawie ich uposażenia, etc. Są to znane dobrze postulaty, o które walczymy oddawna. Oby się nareszcie spełniły!

— **Zjazd Walny Sekcyj Wychowania Fizycznego T. N. S. W.** zwołano, z inicjatywy Sekcji Poznańskiej, do Poznania na dni 19 i 20 marca b. r. Szczegółowy program będzie ustalony i rozesłany niebawem. Na razie zawiadamiamy, że Zjazd ma zadecydować o założeniu Sekcji, działającej na całym obszarze Rzeczypospolitej. Dalej, ma on być uczczeniem 35-lecia systemu Linga w Polsce. Udział jedynej już dziś jubilatki, p. Heleny Prawdzic-Kuczalskiej, zapewniony. Na cześć naukową i metodyczną, wreszcie, złożą się referaty i pokazy, o które uproszono Studjum W. F. Uniw. Pozn., Centr. Szk. Wojsk. Gimn. i Sp. tamże, oraz wybitnych pracowników wszystkich sekcyj W. F. Tematy referatów: Typy sprawności fizycznej; Współpraca cywilno-wojskowa w wychowaniu fizycznem szkolnem; Wartość metody Bukha; Ćwiczenia w przedszkolu; nadto Sekcje mogą zgłosić tematy dowolne. Pokazy gimnastyki młodzieży płci obojej w różnych stopniach wieku, rytmiki, tańców narod., boksu, szermierki. Zarząd Sekcji Poznańskiej prosi o jak najliczniejszy udział lekarzy szkolnych i wychowawców fizycznych, czołnków T. N. S. W.

— **Z działalności Sekcji hig. szk. i wych. fiz. T. N. S. W. we Lwowie.** Prócz rejestrowanych już w „Wychowaniu Fizycznem" poczynań, dzięki poparciu władz organizacyjnych T. N. S. W., Sekcja uzyskała od Rządu 3 parcele w lasach państwowych pod budowę stałych kolonij dla młodzieży szkół średnich. Nadto, celem trwałego uczczenia pamięci kuratora Sobińskiego, Sekcja zainicjowała tworzenie „Funduszu widzięczności

im. St. Sobińskiego". Komitet obywatelski, stworzony celem trwałego uczczenia pamięci ś. p. Kuratora, uznał cele Sekcji jako najzgodniejsze z ideą reprezentowaną przez ś. p. Zmarłego i zebrany fundusz nazwał „Funduszem wdzięczności im. St. Sobińskiego" — który przeznaczony będzie na akcję opieki nad zdrowiem młodzieży i budowę szkoły w Kochajowie. Fundusz ten będzie użyty na budowę kolonji, tworzenie kolonij leczniczych i utrzymanie przychodni przeciwgruźliczej, którą organizuje Sekcja wraz z „Towarzystwem Walki z Gruźlicą".

— **Akademickie kursy sportu studenckiego w Krakowie.** Staraniem Komisji wychowania fizycznego, utworzonej przez Senat trzech szkół wyższych krakowskich, pozostającej pod przewodnictwem prof. Ciechanowskiego, urządzone zostały począwszy od lutego b. r., krótkie kursy sportu strzeleckiego dla młodzieży akademickiej. Kursa obejmują strzelanie z broni wojskowej, z broni małokalibrowej i z broni myśliwskiej, a mają tak wielkie powodzenie, że już pierwszą z grup uczestników podzielić musiano na trzy, równolegle prowadzone kursy. Kursami kieruje major Konkiewicz.

— **Kursy narciarskie dla żeńskiej młodzieży szkolnej krakowskiej** na terenach Gorców z oparciem o schronisko na Turbaczu, odbyły się z końcem stycznia b. r. pod kierunkiem prof. Biernakiewicza. W kursach uczestniczyło przeszło 30 uczenic państwowego gimnazjum żeńskiego i seminarjum nauczycielskiego.

— **Wskrzeszenie tradycyj Jordanowskich.** Tak niesłusznie zaniedbana puścizna wielkiego przyjaciela młodzieży, zaczyna stopniowo ożywać. Wspominaliśmy już („W. F.", 1926, str. 172) o pięknym darze gminy m. Krakowa na cel powiększenia Parku Jordana. Uchwała Rady Szk. Poznańskiej i okólnik tamt. Kuratorjum O. S., oraz plan Magistratu m. Poznania założenia takiego parku nad Wartą (koło pływalni miejskiej) — to dalsze fakty. Wreszcie, Sekcja śląska W. F. przy T. N. S. W. pracuje nad uruchomieniem Ogrodów Jordanowskich w 15 miejscowościach Górnego Śląska. Mamy nadzieję, że projektowana Ogólnopolska Sekcja W. F. przy T. N. S. W., skoordynuje ten ruch i upowszechni.

W poznańskim Ogrodzie Jordanowskim projektuje się, między innemi, sadzawkę do brodzenia — urządzenie powszechne w Anglji i w Ameryce. P. wicekurator Stein, zapytany przez nas, jaką polską nazwę możnaby ustalić dla tego *wading pool*, zwraca uwagę na wyrazy: brodek, brodownia, brodowisko. Pierwszy z nich wydaje nam się ze wszech miar odpowiednim i rokującym szanse przyjęcia się.

— **Polski Związek Gier Ruchowych** tworzy się pod egidą Związku Związków Sportowych, dla kontroli nad palantem, koszykówką, siatkówką i t. p. grami, stanowiącemi, jak dotąd, przedewszystkiem domenę młodzieży szkolnej. Byłoby do życzenia, by sfery pedagogiczne (nadewszystko zaś Sekcje W. F. przy T. N. S. W.) uzyskały jak najściślejszy kontakt z tym Związkiem. Tem bardziej, że i w tej dziedzinie zaczyna być niedobrze tu i ówdzie. Świeżo np. taki znawca, jak kpt. Baran, skarzy się w „Kur. Pozn." na „nieznaczne" zmiany reguł, wprowadzone samowolnie przez łódzkich adeptów tej gry, które nadają jej brutalność, idącą w paragon chyba z rugby, lub footballem amerykańskim.

— **Odczyty przeciwalkoholowe w szkołach.** Kuratorjum Szkolne Okręgu Warszawskiego zarządziło, aby we wszystkich szkołach co rok poświęcano 1—2 godzin na urządzanie odczytów o szkodliwości alkoholu dla organizmu ludzkiego. Rozporządzenie to ma zostać rozszerzone na całą Polskę z inicjatywy ministra Bartla. W małej w porównaniu z Pol-

ską Finlandji związek studentów abstynentów liczy do 1000 członków. Co rok urządzane są dla dzieci wypracowania na tematy abstynenckie z odpowiedniemi nagrodami. W szkołach estońskich istnieje przeszło 400 grup dzieci abstynentów, liczących 25 000 członków. (Kur. Pozn.) (O.)

— **Uniwersytet czeski im. Masaryka w Bernie** otworzył w tym semestrze po raz pierwszy lektorat wychowania fizycznego, mianując równocześnie lektorem prof. Vojtę. Zadaniem jego jest ześrodkowanie sportu i gimnastyki wyższych szkół wogóle, regulowanie jego rozwoju i naukowe opracowanie tej dziedziny wychowania, przeprowadzenie pomiarów antropometrycznych i t. p. Jest o już drugi lektorat tego przedmiotu w Czechosłowacji (po Pradze, gdzie pracuje dr. Smotlacha — patrz „Wych. Fiz." 1925, str. 93).

— **Sprostowanie.** W artykule dr. Dudzińskiego (Nr. 2, str. 28, wiersz 10—11 od góry) złożono błędnie ustęp, który ma brzmieć:
„z obojczyków, przymocowanych jednym końcem do mostka, i łopatek, wolno na klatce piersiowej leżących i przymocowanych do niej tylko zapomocą mięśni. Te mięśnie przez swoje skurcze" i t. d.

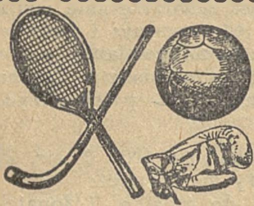
Résumés des principaux articles et communiqués.

Dr. J. Dudziński, médecin scolaire, Ecole normale d'institutrices, Nowy Sącz. **Déviations habituelles de la colonne vertébrale chez les enfants et les jeunes gens.** L'auteur dist ngue: le dos rond, l'attitude penchée (lordose masquée) et les déviations latérales de la colonne vertébrale. Puisque toutes les théories connues jusqu'alors n'expliquent pas les faits d'une manière satisfaisante, le Dr. D. introduit, après une analyse détaillée, l'idée du manque d'équilibre entre groupes musculaires antagonistes et il explique, de cette maniére, les causes et le mécanisme de l'origine des déviations habituelles de la colonne vertébrale chez la jeunesse scolaire, tout en réduisant, par là, le rôle du mobilier scolaire aux dimensions du moment auxiliaire. De plus, l'auteur analyse les causes qui, en évoquant un développement plus considérable de certains groupes musculaires, mènent au déséquilibre des groupes d'antagonistes. Enfin, l'auteur donne des conclusions pratiques, aboutissant à la prévention, ainsi qu' à la correction de ces troubles, en se basant sur son expérience personnelle du médecin scolaire.

L'action du Gouvernement polonais dans le domaine d'éducation physique. Un arrêté récent du Conseil des Ministres (28 janvier 1927) 1) institue un Office National d'Education Physique, dépendant du Ministre de Guerre (en accord avec les Ministres d'Instruction Publique et de l'Intérieur); 2) réorganise le Conseil Supérieur d' Education Physique, en le réduisant au nombre de 25 personnes (dont 5 sont délégués par lesdits Ministères, et 20 nommés par le Ministre de Guerre); 3) réorganise les Comités provinciaux, cantonaux et locaux, dépendant dudit Conseil; 4) fixe les principes d'une loi sur l'éducation physique et préparation militaire obligatoires pour la jeunesse scolaire, universitaire et post-scolaire.

Le Conseil Scientifique d'Education Physique (car il s'apelle ainsi après sa réorganisation) a tenu sa première séance le 15 février 1927, sous la présidence du Président du Conseil et Ministre de Guerre, maréchal

J. Piłsudski. Le Gouvernement déclara, entr'autres, qu'il a décidé une réduction des programmes scolaires surchargés, et que, en revanche, il introduira 3 h. par semaine de gymnastique obligatoire dans les écoles (au lieu de 2 h.), à part des 2 h. de jeux obligatoires.



Przybory sportowe sprzęty do gimnastyki

poleca w wielkiem wyborze

DOM SPORTOWY, Poznań, św. Marcin 14.

Katalogi i cenniki wysyłamy na życzenie **bezpłatnie.**

Sport najwięcej rycerski — to sport strzelecki

Pokoleniami całemi tłumiony przez wrogów sport strzelecki, jako podstawa największych, bo państwowej doniosłości zadań przysposobienia wojskowego, wybija się na czoło wszystkich gałęzi sportu znanych w Polsce.

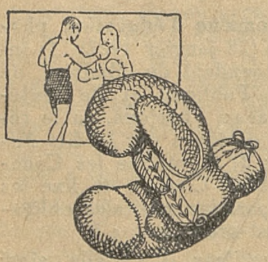
Na żądanie wysyłamy egzemplarze okazowe miesięcznika „Przegląd Strzelecki i Łuczniczy", poświęconego sprawie sportu strzeleckiego i łuczniczego, którego znajomość oby przeniknąć mogła do najdalszych warstw społeczeństwa.

Administracja
„PRZEGLĄDU STRZELECKIEGO I ŁUCZNICZEGO"
Warszawa, Al. Jerozolimskie 27/3.

Racjonalne wychowanie fizyczne prowadzisz kontrolując siłę płuc SPIROMETREM

„SPORTING", Kraków, Retoryka 27.

Cenniki gratis! Fabryka przyborów sportowych. Cenniki gratis!



Wytwórnia
Artykułów Sportowych i Gimnastycznych

Paczkowski i Synowie

Tel. 2409 Poznań, ul. Łąkowa 10. Tel. 2409

Polecamy
artykuły do wszelkich gałęzi sportu.

Specjalność: Budowa wszelkich sprzętów do gimnastyki szwedzkiej i urządzenie sal gimnastycznych.

Czcionkami Drukarni św. Wojciecha w Poznaniu.